

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ワンタンスープ 小判焼き もやしチャンプルー	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、砂糖、油、 米、マヨネーズ、しゆ うまいの皮	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、ヨーグルト(無 糖)、豚肉(もも)、卵、 かつお節	もやし、にんじん、ねぎ、 しょうが、にんにく、あお のり	牛乳 コーンフレーク
2	土	ミートスパゲティー オレンジ ※おにぎりを持たせてください。	牛乳 ビスコ	マカロニ・スパゲ ティ、米粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉	オレンジ、たまねぎ、に んじん	牛乳 せんべい
4	月	チキンカレー 塩昆布あえ バナナ	牛乳 ★ココロラスク	七分つき米、じゃが いも、フランスパン、 粉糖、押麦、油、米	牛乳、鶏もも肉、卵 (白)	バナナ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、しめじ、塩 こんぶ	牛乳 ゆでとうもろこし
5	火	モロヘイヤのかきたまスープ チャプチェ チーズサラダ	お茶 ★焼きおにぎり	七分つき米、マヨネ ーズ、はるさめ、ごま 油、米	牛ひき肉、卵、チー ズ、豚ひき肉、かつお 節	キャベツ、にんじん、に ら、きゅうり、モロヘ イヤ、干しいたけ	調整豆乳 ビスケット
6	水	マカロニスープ 豚肉と厚揚げのみそ炒め ゆかりあえ	牛乳 せんべい	マカロニ・スパゲ ティ、油、片栗粉、砂 糖、米	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ベーコン、米みそ (赤色辛みそ)	キャベツ、もやし、たま ねぎ、ピーマン、ねぎ、赤 ピーマン、にんじん、に んにく、しょうが	牛乳 スティックゼリー
7	木	スキムスープ さばの竜田揚げ 納豆あえ	お茶 アイスクリーム	じゃがいも、油、片栗 粉、米	牛乳、さば、脱脂粉 乳、挽きわり納豆、 チーズ、かつお節、ア イスクリーム	チンゲンサイ、たま ねぎ、きゅうり、にん じん、こまつな、キャベツ、しめ じ、切り干しだいこん	牛乳 いりこ
8	金	みそ汁 豆腐と長芋のふわふわ焼き ごま和え	牛乳 ★小松菜バナナケーキ	ながいも、小麦粉、片 栗粉、油、黒砂糖、ご ま、米	牛乳、木綿豆腐、ヨ ーグルト(無糖)、パ ター、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、脱脂粉 乳、油揚げ	こまつな、もやし、にん じん、キャベツ、バナナ、 コーン缶、カットわか め	牛乳 オレンジ
9	土	親子丼 バナナ ※ご飯を持たせてください。	牛乳 あんぱん		牛乳、卵、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ	牛乳 クッキー
11	月	山の日					
12	火	わかめスープ 焼きそば バナナ	牛乳 スティックパン	焼きそばめん、ロー ルパン、油、米	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、もやし、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、 コーン缶、ねぎ、カット わかめ、あおのり	牛乳 ポーロ
13	水	野菜スープ タコライス ベイクドじゃが	牛乳 フルーツゼリー	じゃがいも、さつまい も、油、三温糖、米	牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉	たまねぎ、キャベツ、に んじん、えのきたけ、 ピーマン	牛乳 せんべい
14	木	冷やしうどん ウインナー りんご	牛乳 プリン	ゆでうどん、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、 ウインナーソーセ ージ	りんご、たまねぎ、にん じん、ピーマン、干しい たけ	牛乳 サブレ
15	金	たまごスープ 牛丼 トマト	牛乳 ワッフル	七分つき米、油、片 栗粉	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、卵	トマト、たまねぎ、にん じん、こまつな、えの きたけ、にら、ねぎ、にん にく、しょうが	牛乳 ビスケット
16	土	サンドイッチ りんご	牛乳 せんべい		牛乳	りんご	牛乳 スティックゼリー
18	月	野菜たっぷり夏マーボー もやしとわかめのナムル バナナ	牛乳 ★ミルクサンド	食パン、ごま油、片栗 粉、砂糖、ごま、米	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、無塩バター、 米みそ(淡色辛み そ)、加糖練乳	バナナ、トマト、もやし、 なす、にんじん、ピー マン、たまねぎ、カット わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 野菜ステック
19	火	はるさめスープ 油揚げギョーザ 小松菜とコーンの和え物	お茶 ★メロンソーダゼリー	砂糖、片栗粉、はる さめ、油、ごま、米	牛乳、豚ひき肉、油 揚げ、生クリーム	こまつな、キャベツ、チ ンゲンサイ、にんじん、 たまねぎ、にら、コー ン缶、えのきたけ、粉 かんでん、しょうが、さくらん ぼ	調整豆乳 サブレ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	水	豆乳みそスープ すり身磯部揚げ バンサンシー	牛乳 ★豆腐きな粉もち	片栗粉、砂糖、はる さめ、ごま油、米	牛乳、木綿豆腐、豆 乳、白身魚すり身、 米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン、ハム、 きな粉	たまねぎ、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、しめ じ、しょうが	牛乳 トースト
21	木	もやしスープ 豆腐のキッシュ きんぴらごぼう	牛乳 ★ポテトスティック	じゃがいも、小麦粉、 ごま油、油、砂糖、グ ラニュー糖、米、ぎょ うぎの皮	牛乳、卵、絹ごし豆 腐、脱脂粉乳、とろけ るチーズ	こまつな、にんじん、ご ぼう、もやし、たま ねぎ、しめじ、コー ン缶、カットわか め	お茶 ヨーグルト ywa^898*
22	金	ひじきごはん カレー 照り焼きチキン パスタサラダ※ご飯はいりません。	牛乳 ★アイスボックスクッキー	七分つき米、じゃが いも、マヨネーズ、小 麦粉、マカロニ・スパ ゲティ、油、砂糖、片 栗粉、アーモンド(乾)	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、鶏もも肉、ハム、 油揚げ	キャベツ、たまねぎ、に んじん、かぶ、しめ じ、きゅうり、ブロッ コリー、ひじき、しょう が	牛乳 クラッカー
23	土	冷やし中華 オレンジ	牛乳 スティックパン	生中華めん、ロー ルパン、砂糖、油、ご ま油	牛乳、卵、ハム	オレンジ、きゅうり	牛乳 せんべい
25	月	ハヤシライス もやしとかにかまのサラダ オレンジ	牛乳 ★サーターアランダギー	七分つき米、小麦 粉、じゃがいも、黒砂 糖、押麦、油、ごま、 砂糖、米、オリーブ油	牛乳、牛肉(もも)、 卵、かにかまぼこ	たまねぎ、オレンジ、き ゅうり、もやし、にん じん、マッシュルーム、 コーン缶	牛乳 魚肉ソーセージ
26	火	スキムみそ汁 白身魚のカレーマヨ焼き ひじきの煮物	牛乳 ビスケット	マヨネーズ、ごま油、 砂糖、片栗粉、米	牛乳、あかうお、木綿 豆腐、脱脂粉乳、米 みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	にんじん、だいこん、し めじ、ねぎ、さやえん どう、ひじき	調整豆乳 ポーロ
27	水	スーミータン ニラレバ炒め マカロニサラダ	お茶 ★みかんゼリー	マヨネーズ、マカロ ニ・スパゲティ、砂 糖、油、ごま油、米	豚レバー、卵、ハム、 ベーコン、米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ、クリームコ ーン缶、みかん缶、にん じん、もやし、パイン 缶、にら、コーン缶、 キャベツ、粉かんでん、	牛乳 蒸し芋
28	木	みそ汁 焼きししゃも オクラとトマトの豆腐サラダ	牛乳 ★コーンマヨパン	強力粉、三温糖、油、 砂糖、米、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、し しゃも、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 バター	かぼちゃ、オクラ、ト マト、コーン缶、ね ぎ、コーン(冷凍)	牛乳 バナナ
29	金	押し麦のスープ 鶏マヨ 炒り豆腐	お茶 ★ペーたまおにぎり	七分つき米、パン粉、 押麦、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、卵、 ベーコン、ちくわ、鶏 ひき肉、鶏むね肉	キャベツ、たまねぎ、に んじん、えのきたけ、 ピーマン、さやえん どう、ひじき、干しい たけ	牛乳 ロールパン
30	土	カレーうどん バナナ ※おにぎりを持たせてください。	牛乳 フルーツゼリー	ゆでうどん、砂糖、片 栗粉	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、み かん缶、パイン缶、に んじん、ねぎ、粉か んでん	牛乳 ビスケット

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	383 kcal	鉄	1.8 mg
	たんぱく質	16.9 g	カルシウム	269 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	1.5 g	食物繊維	4.1 g

※献立は都合により変更になる場合があります。

お知らせ

- 8月7日(木) クッキング
きく組さんは簡単なパフェの飾りつけをしますのでエプロン等は不要です。
- 8月8日(金) 精進料理
- 8月22日(金) 誕生会
※誕生会のご飯はいりません。お箸だけ持たせてください。

今月の目標

◆ 暑さに負けない丈夫な体。
◆ 規則正しい食生活をさせ、栄養のバランスをとる。
◆ 残食をなくす。

食事でできる熱中症対策

- ◆ 朝ごはんをしっかり食べて、暑さに負けない体づくり
- ◆ 麦茶や水をこまめに
- ◆ 食欲がない日は、そうめんやおにぎりなど食べやすい形でも
- ◆ 梅干し、味噌汁、野菜スープなど「塩分+水分」が摂れる食事を